**Комплексные ужины**

**Вариант №1**

Салат «Здоровье» 100 гр

Макароны с сыром 200 гр

Котлета «Золотой петушок» 75 гр

Пирожок с капустой 120 гр

Хлеб (белый, ржаной) 20 гр

Чай с сахаром и лимоном 200 мл

**Вариант №2**

Салат из свежей капусты 100 гр

Картофельные дольки в специях 150 гр

Филе куриное с помидором 100 гр

Хлеб (белый, ржаной) 20гр

Чай с сахаром и лимоном 200 мл

**Вариант №3**

Салат из капусты с овощами 100 гр

Рис отварной 150 гр

Минтай жареный 130 гр

Хлеб (белый, ржаной) 20 гр

Чай с сахаром и лимоном 200 мл

**Вариант №4**

Салат «Крабовый» 100 гр

Манты (4шт.) 150 гр

Кетчуп или майонез 20 гр

Пирог жареный с капустой 120 гр

Хлеб (белый, ржаной) 20 гр

Чай с сахаром и лимоном 200 мл